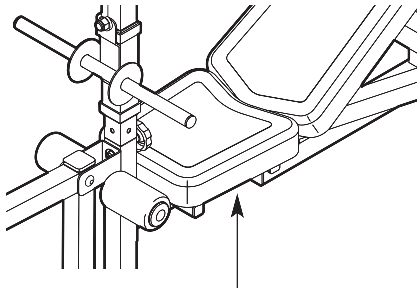
WEIDER® 240 TC

Modelnr. WEEVBE1409.0
Serienr. ____________________

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



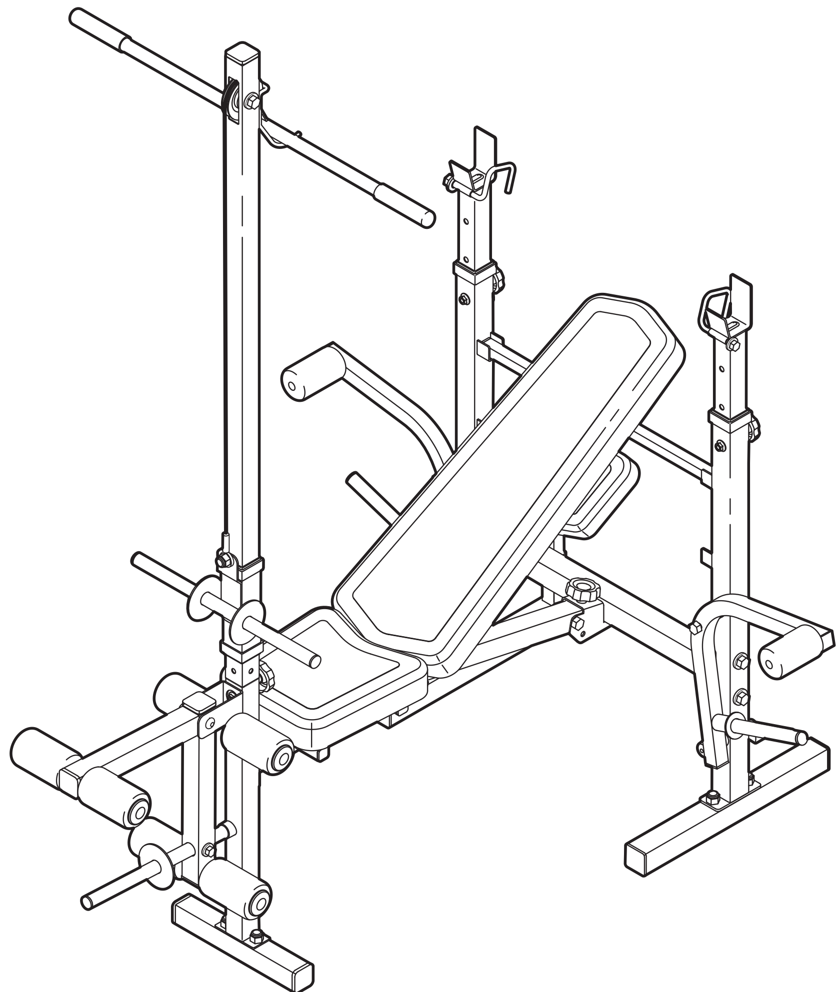
Sticker met serienummer

GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website: www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

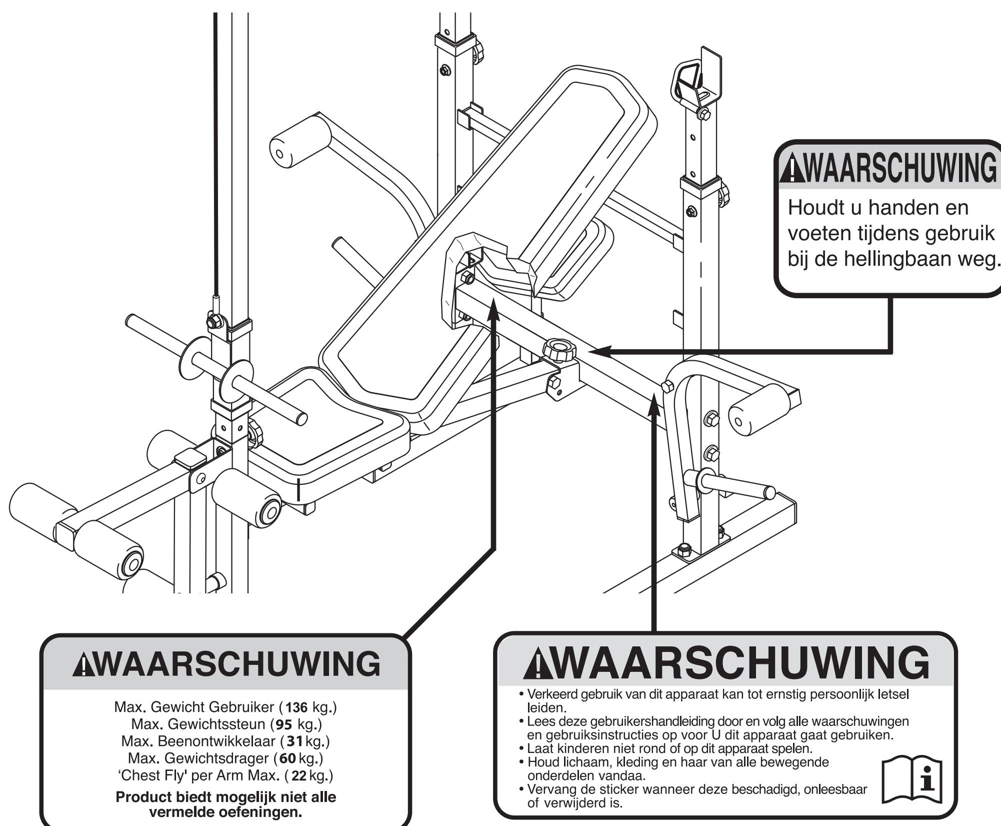
Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De sticker(s) met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: De sticker(s) worden niet op ware groote weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

2. Lees voordat u de gewichtsbank gebruikt alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op de gewichtsbank. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in de handleiding.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsbank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.

4. De gewichtsbank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de gewichtsbank niet in een commerciлle, huur- of instellingsomgeving.

5. Houd de gewichtsbank binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er genoeg vrije ruimte rond de gewichtsbank is om hem te gebruiken te monteren en te demonteren.

6. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.

7. Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtsbank.

8. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.

9. Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.

10. De gewichtsbank is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen en een maximum total gewicht van 209 kg. Plaats niet meer dan 95 kg, met in begrip van de halter en gewichten, op de gewichtsteunen. Plaats niet meer dan 32 kg op de beenontwikkelaar. Plaats niet meer dan 23 kg op iedere vlinderarm. Plaats niet meer dan 59 kg op de gewichtsdrager. Opmerking: Een halter en gewichten zijn niet bij de gewichtsbank inbegrepen.

11. Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide einden van uw halter wanneer u deze gebruikt.

12. Gebruik geen halter die langer is dan 1.5 m op de gewichtsbank.

13. Laat altijd, wanneer u gewichten toevoegt of wegneemt, wat gewichten op de beide uiteinden van de halter zitten en beveilig de halter met de halterhaken om de kans te verminderen dat de halter om zal vallen.

14. Plaats, wanneer u de beenontwikkelaar gebruikt, een halter met hetzelfde aantal gewichten op de gewichtsteunen om de gewichtsbank in evenwicht te houden.

15. Terwijl u de rugleuning in de helling stand of in de horizontale stand gebruikt zorg er dan voor dat de steun van de rugleuning helemaal in een stel beugels in de staanders zit.

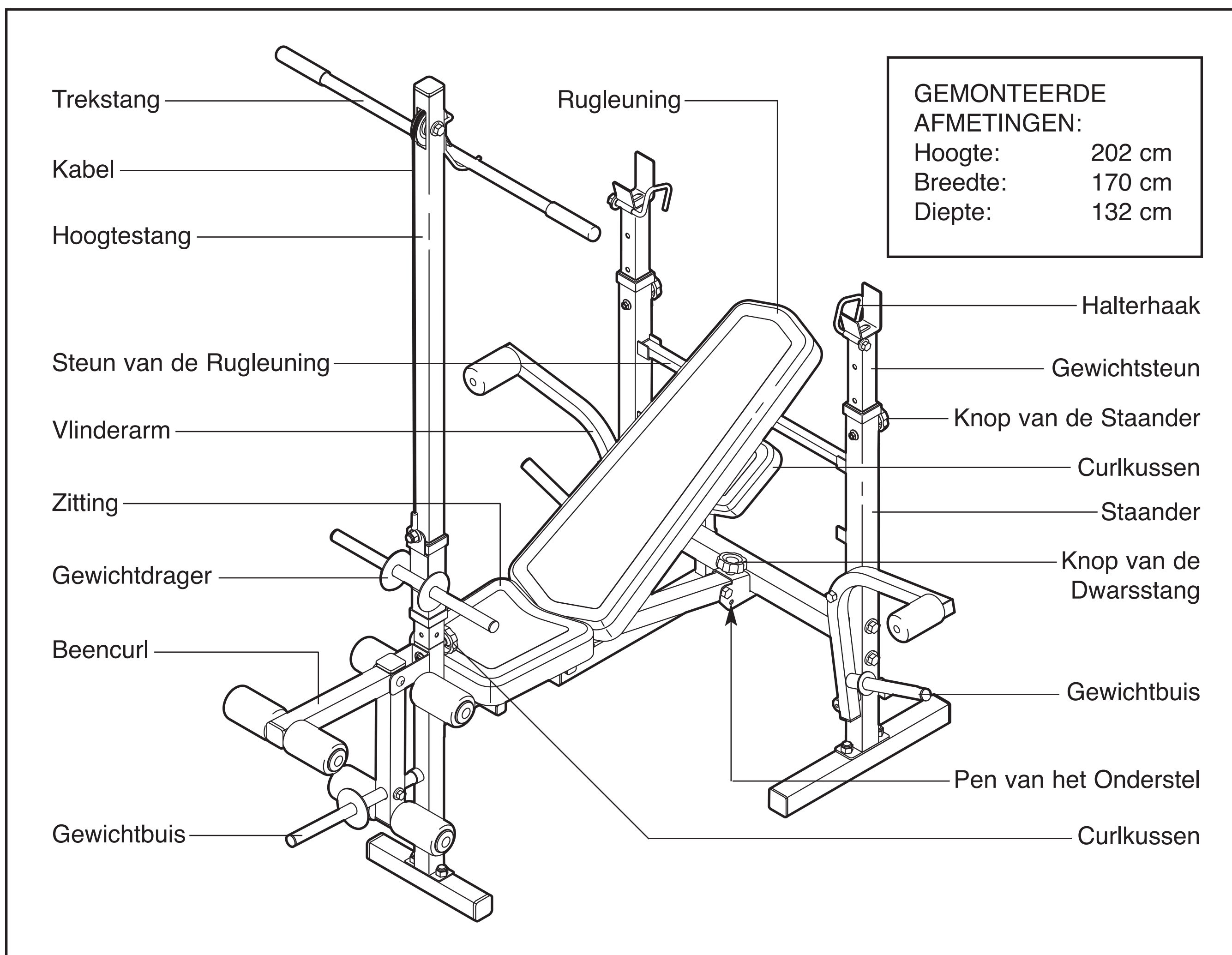
16. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het trainen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDERĺ 240 TC gewichtsbank hebt gekozen. De gewichtsbank biedt reen reeks oefeningen ontworpen om de belangrijkste bovenlichaam spiergroepen te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw harten vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

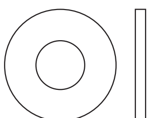
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

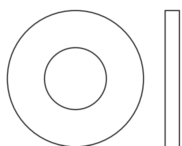


ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

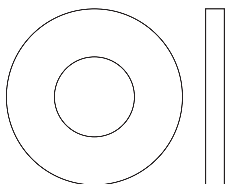
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. **BELANGRIJK: Als u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, kijk dan of het onderdeel al niet gemonteerd is.**



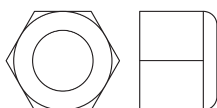
M6 Tussenring
(65)



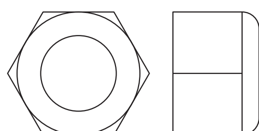
M8 Tussenring
(73)



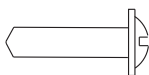
M10 Zwarte/Zilveren
Tussenring (64, 70)



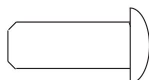
M8 Slotmoer
(67)



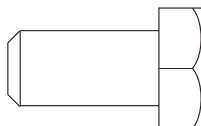
M10 Zilveren/Zwarte
Borgmoer (34, 66)



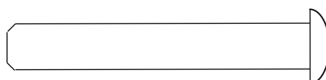
M4 x 16mm
Tapschroef
(75)



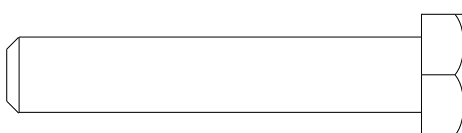
M6 x 16mm
Schroef (61)



M10 x 20mm
Bout (63)



M6 x 40mm Schroef (62)



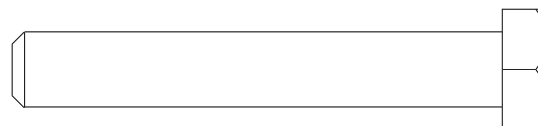
M10 x 55mm Bout (59)

M8 x 58mm Bout (72)

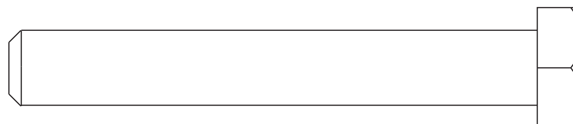
M10 x 52mm Draagbout (74)

M10 x 60mm Bout (57)

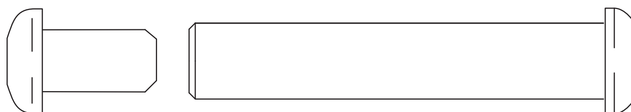
M10 x 57mm Draagbout (68)



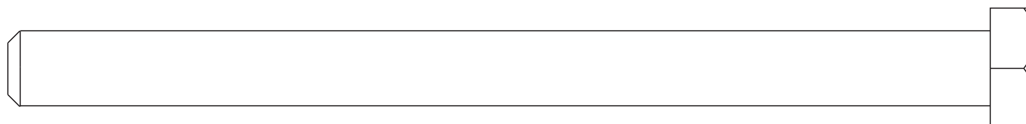
M10 x 65mm Bout (55)



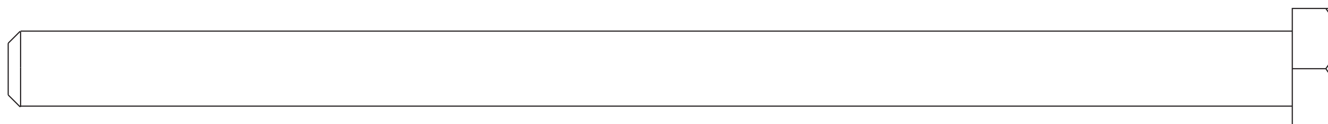
M10 x 70mm Bout (71)



M10 x 54mm Boutset (56)



M10 x 130mm Bout (58)



M10 x 170mm Bout (60)

MONTAGE

Lees, om makkelijker te monteren, de volgende informatie en instructies zorgvuldig door:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Gezien de zwaarte en de omvang van de gewichtsbank, is het aan te bevelen dat u de gewichtsbank samenstelt op de plek waar u hem gaat gebruiken. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDELEEN IDENFICATIESHEMA op pagina 5 gebruiken.
- U kunt het volgende gereedschap (niet inbegrepen) nodig hebben tijdens het monteren:

twee verstelbare sleutels 

een rubber hamer 

een standaard schroevendraaier 

een kruiskopschroevendraaier 

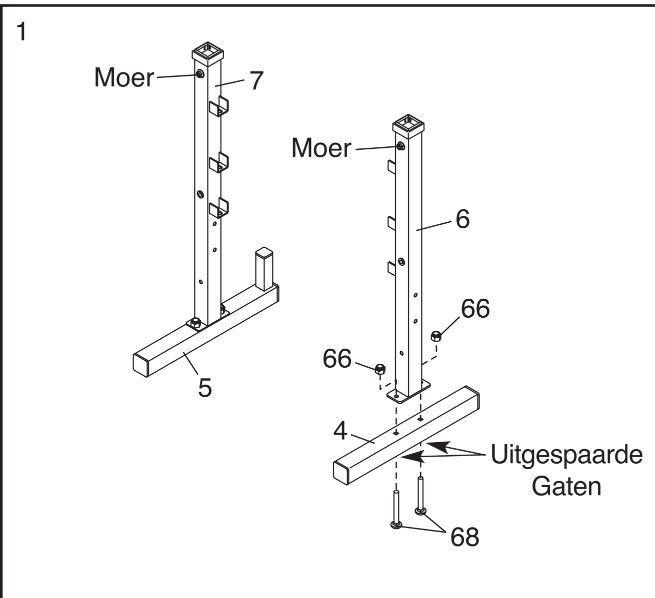
De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. **Zorg ervoor dat, voordat u met het monteren begint, u de informatie hierboven goed begrijpt.**

Draai de Linker Basis (4) zodanig dan de uitgespaarde gaten naar de vloer wijzen.

Zoek naar de Linker Staander (6), aangegeven met een “Left” sticker (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Maak de Linker Staander aan de Linker Basis (4) vast met twee M10 x 57mm Draagbouten (68) en twee M10 Zwarte Borgmoeren (66). **Draai de Zwarte Borgmoeren nog niet te vast. Zorg ervoor dat de moer in de afgebeelde stand is geplaatst.**

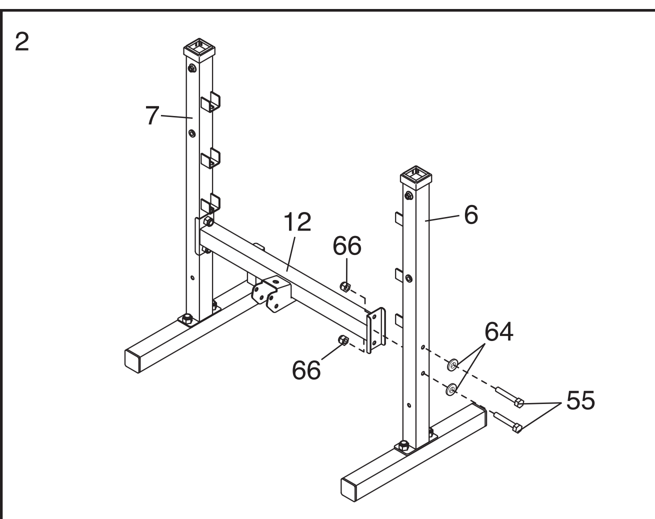
Maak de Rechter Staander (7) op dezelfde manier op de Rechter Basis (5) vast.



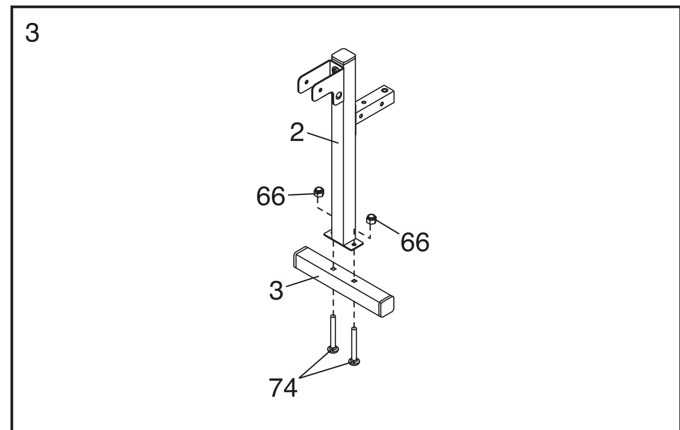
2. Maak de Dwarsstang (12) vast op de Linker Staander (6) met twee M10 x 65mm Bouten (55), twee M10 Zwarte Tussenringen (64), en twee M10 Zwarte Borgmoeren (66). **Draai de Zwarte Borgmoeren nog niet te vast.**

Maak de Dwarsstang (12) op dezelfde manier op de Rechter Staander (7) vast.

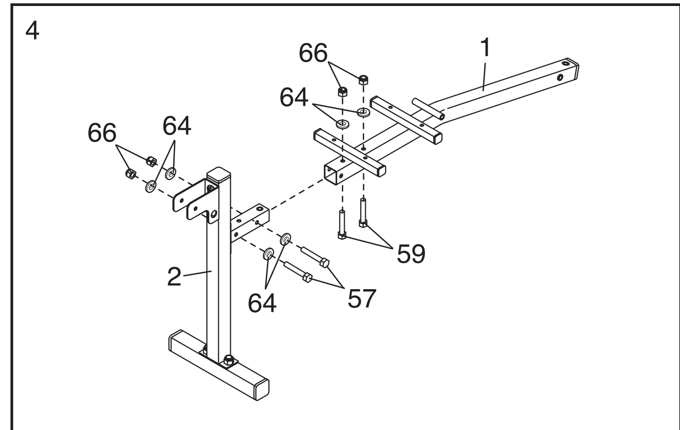
Zie stap 1–2. Draai de M10 Zwarte Borgmoeren (66) vast.



3. Maak het Voorste Been (2) vast aan de Basis Voor (3) met twee M10 x 52mm Draagbouten (74) en twee M10 Zwarte Borgmoeren (66).



4. Maak het Voorste Been (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 60mm Bouten (57), twee M10 x 55mm Moeren (59), zes M10 Zwarte Tussenringen (64), en vier M10 Zwarte Borgmoeren (66).



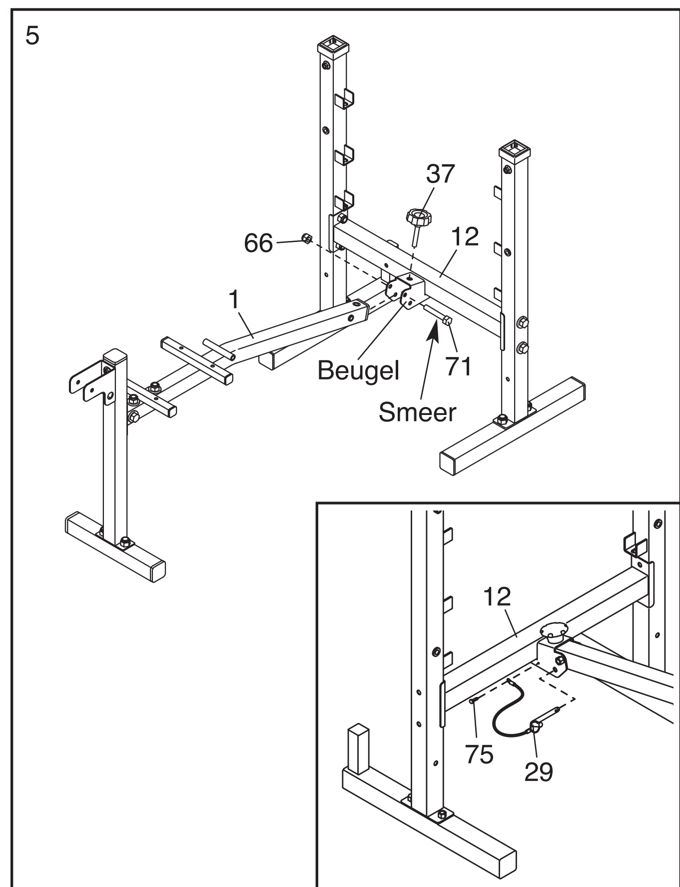
5. Breng wat van het meegeleverd vet aan op een M10 x 70mm Bout (71).

Maak het Onderstel (1) vast aan het bovenste stel gaten in de beugel van de Dwarsstang (12) met de M10 x 70mm Bout (71) en een M10 Zwarte Borgmoer (66).

Draai dan de Knop van het Onderstel (37) in de beugel op de Dwarsstang (12) en het Onderstel (1).

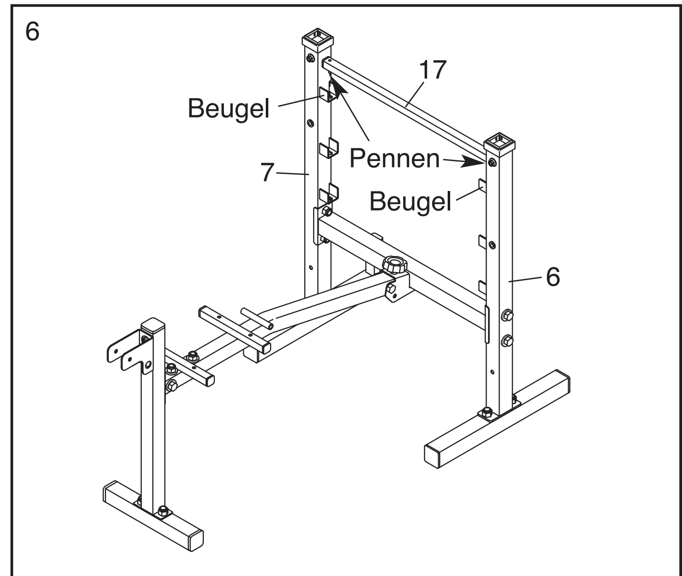
Zie de inzettekening. Steek de Pen van de Dwarsstang (29) in het onderste stel gaten van de Dwarsstang (12).

Maak de Pen van de Dwarsstang (29) vast aan de Dwarsstang (12) met een M4 x 16mm Tapschroef (75).



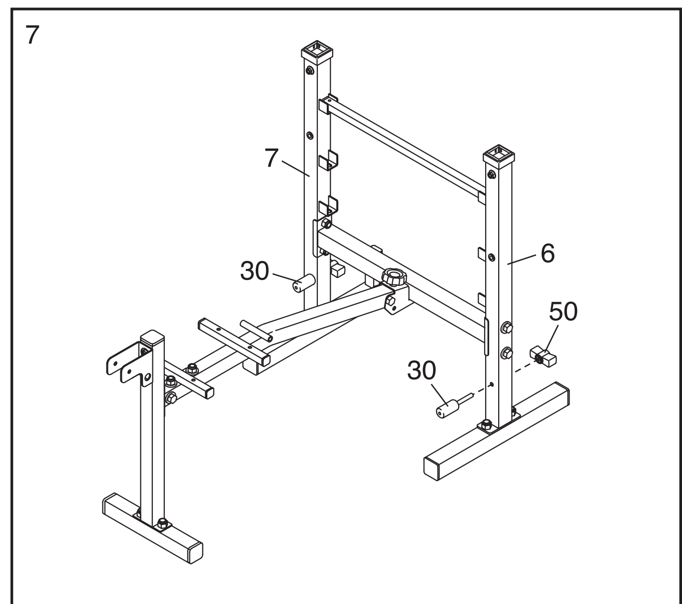
6. Draai de Steun van de Rugleuning (17) zodanig dat de pennen naar onder wijzen.

   Plaats de Steun van de Rugleuning (17) op een van de beugels van de Linker en Rechter Staanders (6, 7).



7. Maak een Bumpertje van de Vlinderarm (30) vast op de Linker Staander (6) met een Bumperknop (50).

   Maak het ander Bumpertje van de Vlinderarm (30) op dezelfde manier op de Rechter Staander (7) vast.

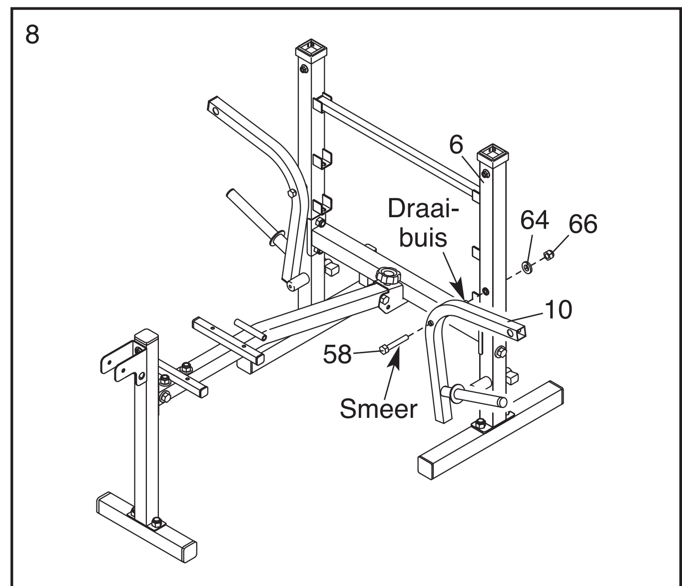


8. Zoek naar de Linker Vlinderarm (10), met een draaibuis aan de aangegeven kant.

   Breng vet aan op een M10 x 130mm Bout (58).

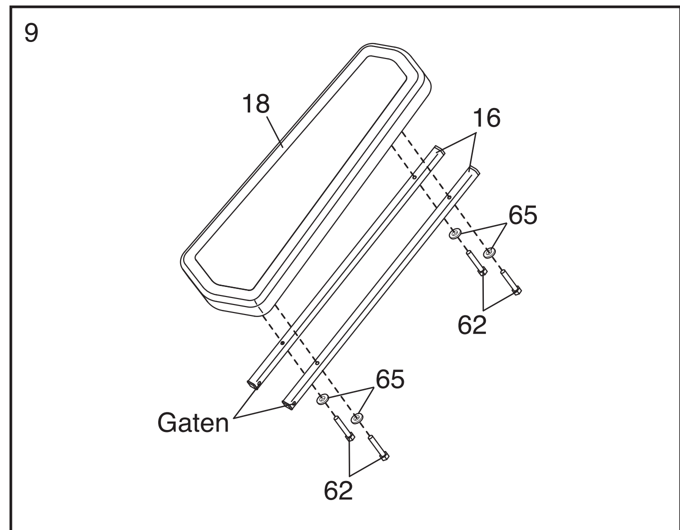
   Maak de Linker Vlinderarm (10) vast op de Linker Staander (6) met de M10 x 130mm Bout (58), een M10 Zwarte Tussenring (64), en een M10 Zwarte Borgmoer (66).

   Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbank.



9. Plaats de Rugleuning (18) en Buizen van de Rugleuning (16) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de gaten zich bevinden zoals afgebeeld.**

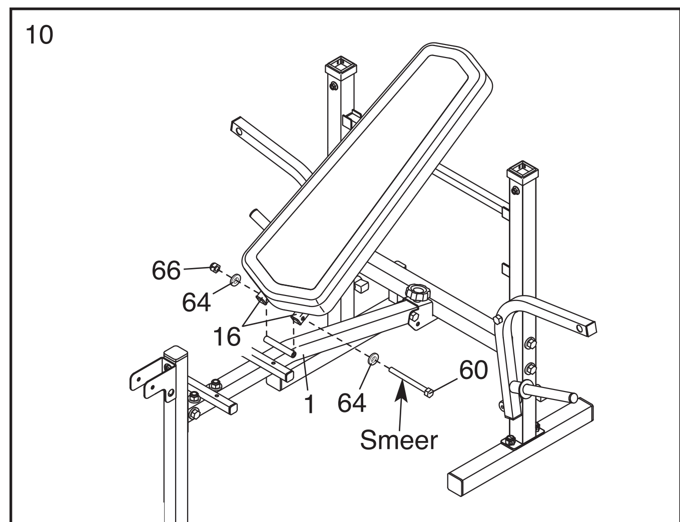
   Bevestig de Rugleuning (18) aan de Buizen van de Rugleuning (16) met vier M6 x 40mm Schroeven (62) en vier M6 Tussenringen (65). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



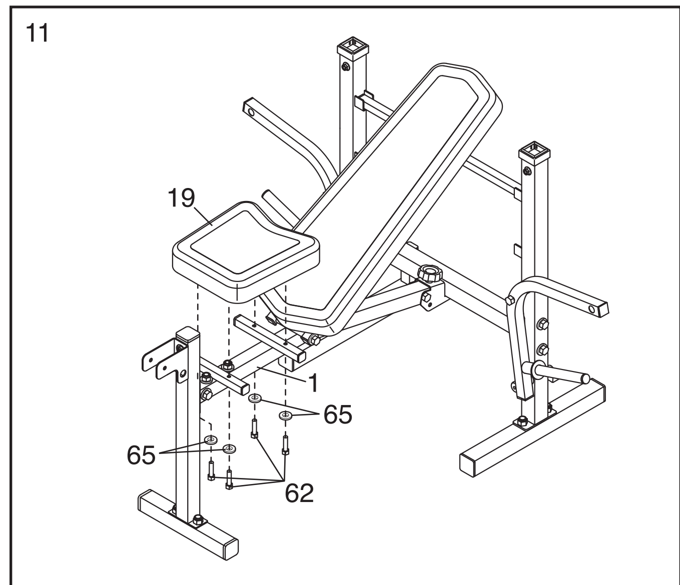
10. Breng vet aan op een M10 x 170mm Bout (60).

    Maak de Buizen van de Rugleuning (16) vast aan de gelaste buis van het Onderstel (1) met de M10 x 170mm Bout (60), twee M10 Zwarte Tussenringen (64), en een M10 Zwarte Borgmoer (66).

    Zie stap 9. Draai de M6 x 40mm Schroeven (62) vast.



11. Maak de Zitting (19) vast aan het Onderstel (1) met vier M6 x 40mm Schroeven (62) en vier M6 Tussenringen (65).

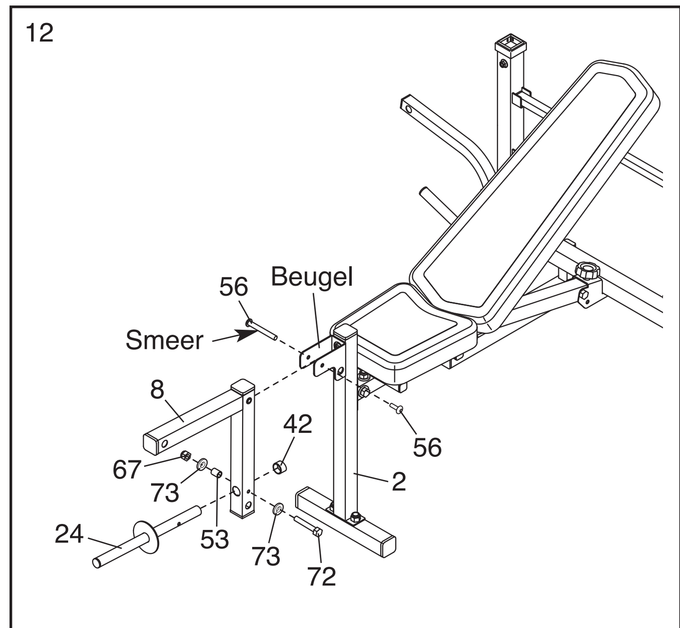


12. Maak de Gewichtsbuis (24) vast aan de Beenontwikkelaar (8) met een M8 x 58mm Bout (72), twee M8 Tussenringen (73), een 13mm x 11,5mm Tussenstuk (53), en een M8 Borgmoer (67).

    Druk vervolgens het Bumpertje van de Beenontwikkelaar (42) op de Gewichtsbuis (24).

    Smeer wat vet op de schacht van een M10 x 54mm Boutset (56).

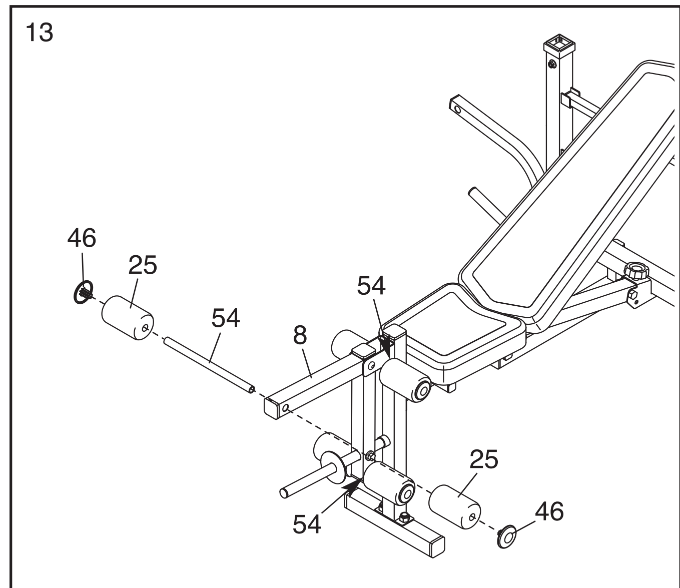
    Maak de Beenontwikkelaar (8) vast aan de beugel van het Voorste Been (2) met de M10 x 54mm Boutset (56). **Zorg dat de binnenkant van de Boutset aan beide kanten van de beugel op het Voorste Been is ingevoerd.**



13. Steek een Buis voor een Lang Schuimrubber Kussen (54) in het aangegeven gat van de Beenontwikkelaar (8).

    Schuif een Groot Schuimrubber Kussen (25) op ieder eind van de Buis voor een Lang Schuimrubber Kussen (54). Druk vervolgens een Lang Schuimrubber Kapje (46) in ieder Lang Schuimrubber Kussen.

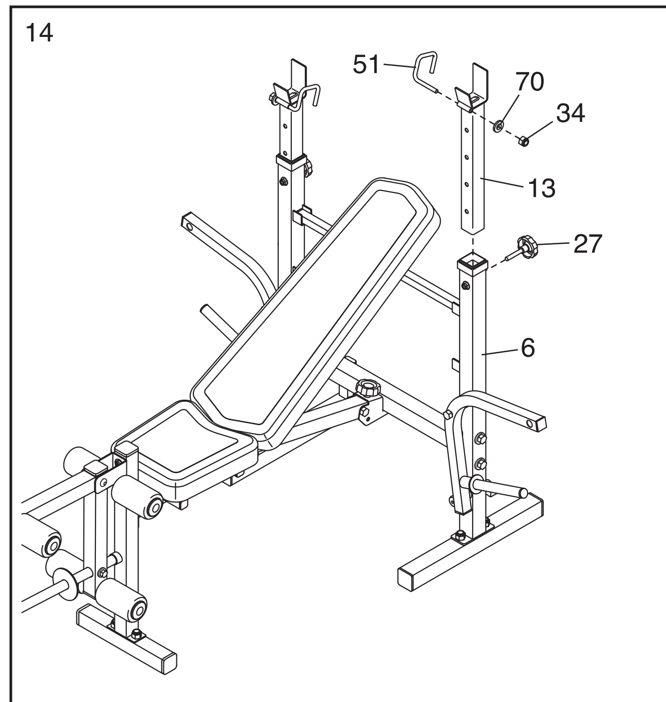
    Herhaal deze stap voor de andere twee Buizen voor een Lang Schuimrubber Kussen (54).



14. Maak de Linker halterhaak (51) vast zoals aangegeven op een Gewichtsteun (13) met een M10 Zilveren Tussenring (70) en een M10 Zilveren Borgmoer (34). **Draai de Zilveren Borgmoer niet te vast; de Linker Halterhaak moet makkelijk kunnen draaien.**

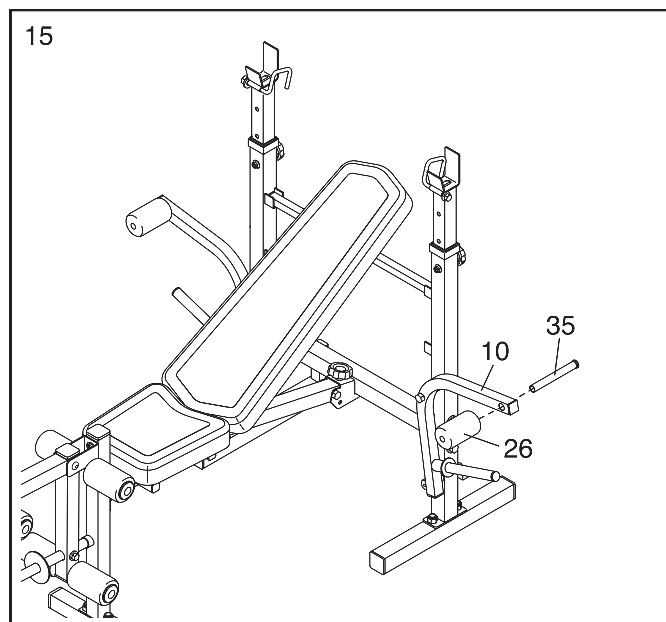
    Schuif een Gewichtsteun (13) in de Linker Staander (6), en draai een Knop van de Staander (27) door de Linker Staander in een van de bijstelgaten in de Gewichtsteun.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbank.

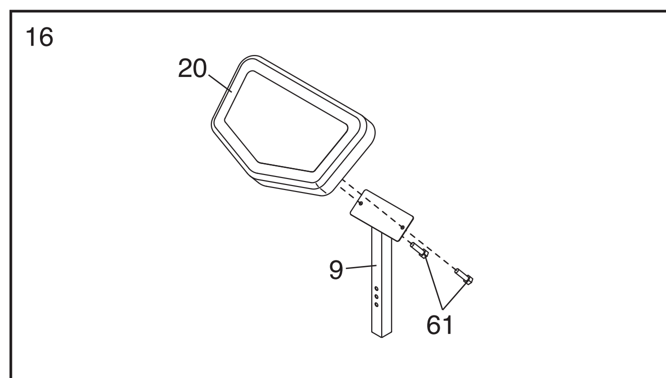


15. Steek een Korte Buis voor een Schuimrubber Kussen (35) in de Linker Vlinderarm (10). Schuif een Klein Schuimrubber Kussen (26) op de Korte Buis voor een Schuimrubber Kussen.

    Herhaal deze stap voor de andere kant van de gewichtsbank.



16. Bevestig het Curlkussen (20) aan de Curlbuis (9) met twee M4 x 16mm Schroeven (61).



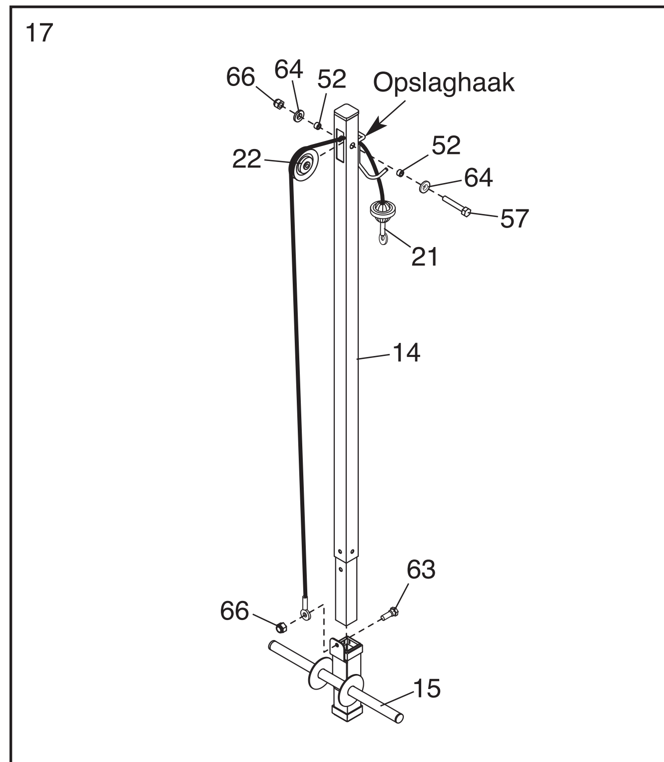
17. Leg de Kabel (21) door de bovenkant van de Hoogtestang (14); **zorg ervoor dat de kabel onder de opslaghaak zit.**

    Leg vervolgens de Kabel (21) rond de Katrol (22), en maak de Katrol vast aan de Hoogtestang (14) met een M10 x 60mm Bout (57), twee M10 Zwarte Tussenringen (64), twee 16mm x 10mm Tussenstukken (52), en een M10 Zwarte Borgmoer (66).

    Steek een M10 x 20mm Bout (63) in de beugel van de Gewichtsdrager (15).

    Schuif de Gewichtsdrager (15) op de Hoogtestang (14).

    Schuif dan het eind van de Kabel (21) op de M10 x 20mm Bout (63) en draai de M10 Zwarte Borgmoer (66) op de Bout vast.



18. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de gewichtsbank gebruikt. Het gebruik van alle overgebleven onderdelen zal uitgelegd worden in de beschrijving AFSTELLING, welke begint op pagina 13.**

AFSTELLING

De gewichtsbank is ontworpen om met uw eigen gewichten te kunnen worden gebruikt (niet inbegrepen). De stappen hieronder leggen uit hoe u de gewichtsbank kunt instellen. Raapleeg de oefengids voor het correcte oefenpostuur voor de verschillende oefeningen.

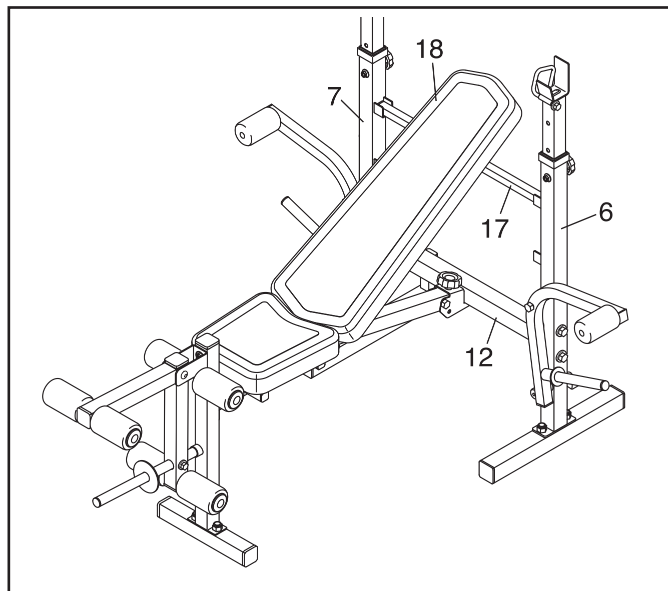
Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid bij elk gebruik van de gewichtsbank. Vervang versleten onderdelen direct. De gewichtsbank kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, gebruik geen schuurmiddel. **Gebruik geen oplosmiddel om de gewichtsbank schoon te maken.**

RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (18) kan in een schuin naar beneden stand, een horizontale stand, of twee helling standen gebruikt worden.

Om de Rugleuning (18) in de schuin naar beneden stand de gebruiken, verwijder dan de Steun van de Rugleuning (17) en leg de Rugleuning tegen de Dwarsstang (12).

Om de Rugleuning (18) in een horizontale stand of helling stand te gebruiken, draai de Steun van de Rugleuning (17) eerst totdat de pennen aan de einden naar onder wijzen. Steek dan de Steun van de Rugleuning volledig in een van de beugelstellen op de Linker en Rechter Staanders (6, 7). Leg de Rugleuning tegen de Steun van de Rugleuning.

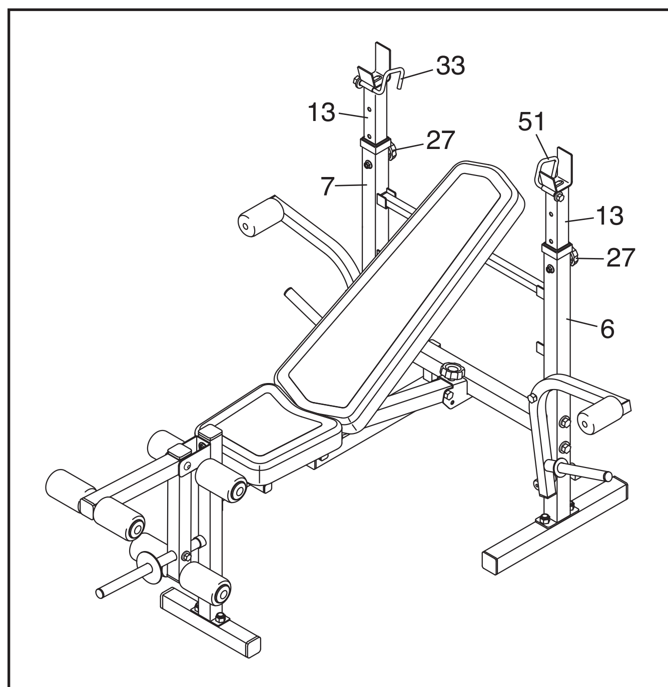


DE GEWICHTSTEUNEN BIJSTELLEN

Om de hoogte van de Gewichtsteunen (13) bij te stellen moet u eerst de Knoppen van de Staander (27) losdraaien. Plaats dan de Gewichtsteunen op de gewenste hoogte en de draai de Knoppen van de Gewichtsteunen in de Linker en Rechter Staanders (6, 7) en in de bijstelgaten in de Gewichtsteunen vast. **Zorg ervoor dat de Knoppen van de Staander zich in de bijstelgaten in de Gewichtsteunen bevinden en dat de Gewichtsteunen op gelijke hoogte zijn.**

DE HALTERHAKEN GEBRUIKEN

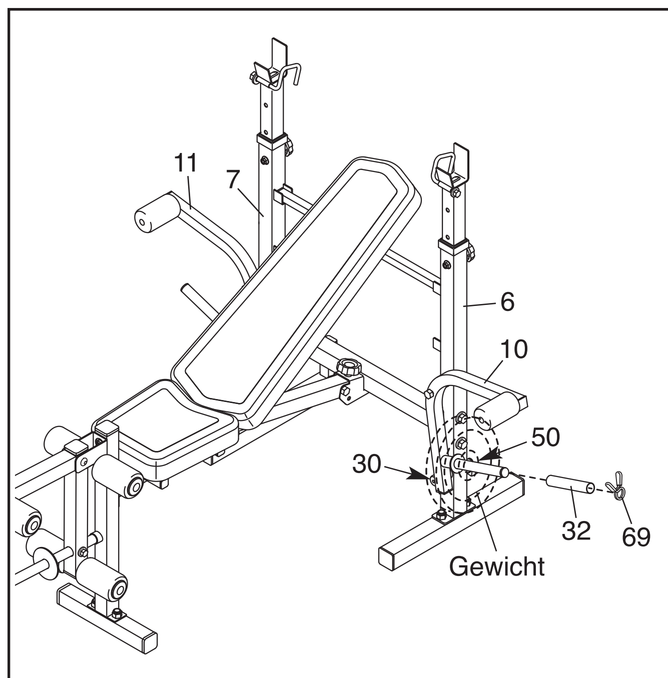
Om gewichten toe te voegen of weg te nemen terwijl uw halter (niet inbegrepen) op de Gewichtsteunen (13) rust moet u eerst de halter goed vastleggen door de Halterhaken (33, 51) over de halter te plaatsen. Dit zal de mogelijkheid dat de halter omvalt verminderen.



DE VLINDERARMEN GEBRUIKEN

Schuif, om de Vlinderarmen (10, 11) te gebruiken, het aantal gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de gewichtbuizen van de Vlinderarmen. Schuif eerst een Gewichtadapter (32) op iedere gewichtbuis wanneer de gewichten grote gaten in het midden hebben. **Bevestig de gewichten met de Gewichtclips (69).**

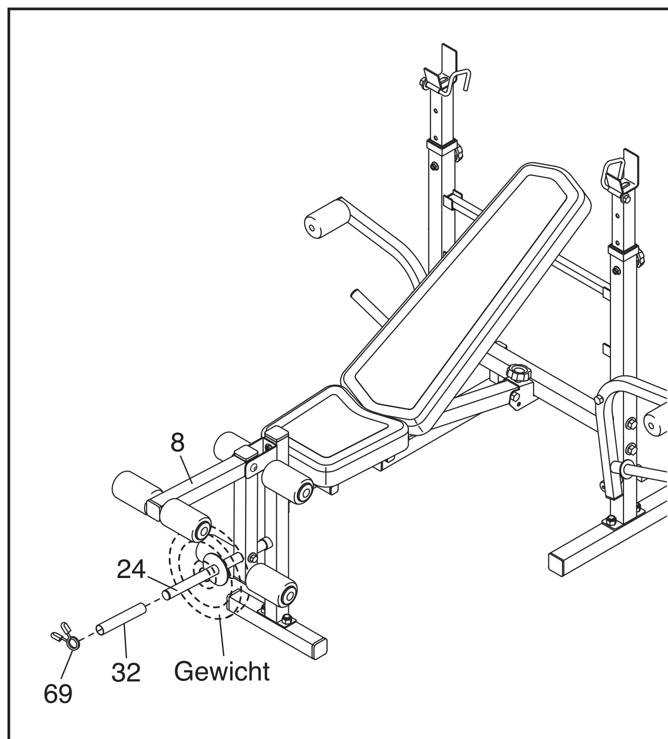
Opmerking: Voordat u de bench press (bank druk)oefening uitvoert moet u de Knoppen van de Bumper (50) en de Bumpertjes van de Vlinderarm (30) van de Staanders (6, 7) verwijderen zodat deze de Vlinderarmen (10, 11) niet belemmeren.



⚠ WAARSCHUWING:
Plaats niet meer dan 28 kg op de Vlinderarmen (10,11).

DE BEENCURL GEBRUIKEN

Schuif, om de Beencurl (8) te gebruiken het aantal gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de Gewichtbuis (24) van de Beencurl. Schuif eerst een Gewichtadapter (32) op iedere gewichtbuis wanneer de gewichten grote gaten in het midden hebben. Bevestig de gewichten met de Gewichtclip (69).



⚠ WAARSCHUWING:
Plaats niet meer dan 32 kg op de Beencurl (8). Plaats wanneer u de Beencurl gebruikt een halter (niet inbegrepen) met hetzelfde aantal gewichten op de gewichtbuizen om de gewichtsbank in evenwicht te houden.

GEBRUIK DE HOOGTESTANG

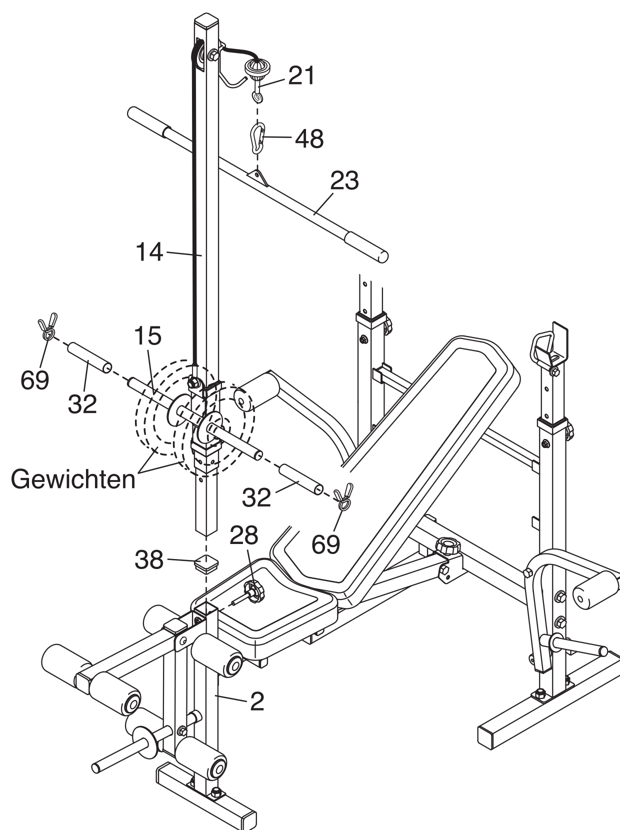
Verwijder eerst om de Hoogtestang (14) te gebruiken het 45mm Vierkant Binnenkapje (38) van het Voorste Been (2). Steek dan de Hoogtestang in het Voorste Been en draai de Curlknop (28) in het Voorste Been en in het gat in de Hoogtestang vast. **Zorg ervoor dat de Curlknop in het gat in de Hoogtestang zit.**

Schuif vervolgens het aantal gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de gewichtbuizen van de Gewichtdrager (15). Schuif eerst een Gewichtadapter (32) op iedere gewichtbuis wanneer de gewichten grote gaten in het midden hebben. **Bevestig de gewichten met de Gewichtclips (69).**

Opmerking: Verwijder de Hoogtestang (14) wanneer u hem niet gebruikt and steek een 45mm Vierkant Binnenkapje (38) in het Voorste Been (2).

Maak de Trekstang (23) vast aan de Kabel (21) met een Kabelclip (48).

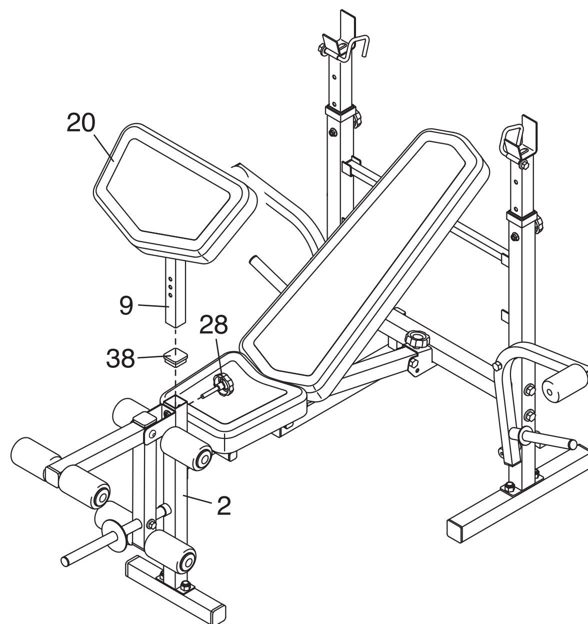
⚠ WAARSCHUWING:
Plaats niet meer dan 59 kg op de Gewichtdrager (15).



HET CURL KUSSEN GEBRUIKEN

Om het Curl Kussen (20) te gebruiken moet u eerst het 45mm Vierkant Binnenkapje (38) van het Voorste Been (2) verwijderen. Steek vervolgens de Curlbuis (9) in het Voorste Been en draai de Curlknop (28) in het Voorste Been en in de bijstelgaten in de Curlbuis. **Zorg ervoor dat de Curlknop in een van de gaten in de Curlbuis zit.**

Opmerking: Wanneer u het Curlkussen (20) niet gebruikt, verwijder dan de Curlbuis (9) en steek het 45mm Vierkant Binnenkapje (38) in het Voorste Been (2).



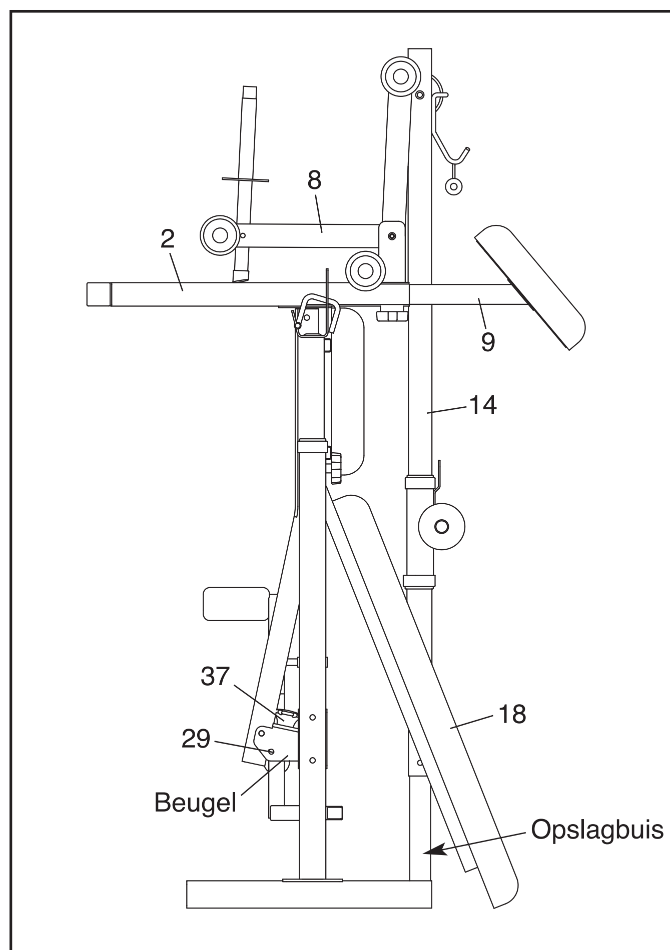
DE GEWICHTSBANK OPBERGEN

U kunt de Curlbuis (9) of de Hoogtestang (14) op de opslagbuis van de rechter basis plaatsen wanneer u ze niet gebruikt.

Verwijder voordat u de gewichtsbank opbergt al de gewichten, schuif de Hoogtestang (14) op de opslagbuis, en zet de Rugleuning (18) in de hoogste hellingstand. Opmerking: Voor de duidelijkheid, de linker vlinderarm is niet afgebeeld.

Om de gewichtsbank op te kunnen bergen moet u eerst de Knop van het Onderstel (37) en de Pen van Dwarsstang (29) in de aangeven beugel verwijderen.

Til vervolgens het Voorste Been (2) zo ver mogelijk op. Steek de Knop van het Onderstel (37) en de Pen van de Dwarsstang (29) in de beugel. De Pen van de Dwarsstang zal ervoor zorgen dat de gewichtsbank niet uitklapt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: Een ‘herhaling’ is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een ‘set’ is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:
- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:
- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:
- Spieropbouw - Rust 3 minuten na elke set.
- Toning - Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies - Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

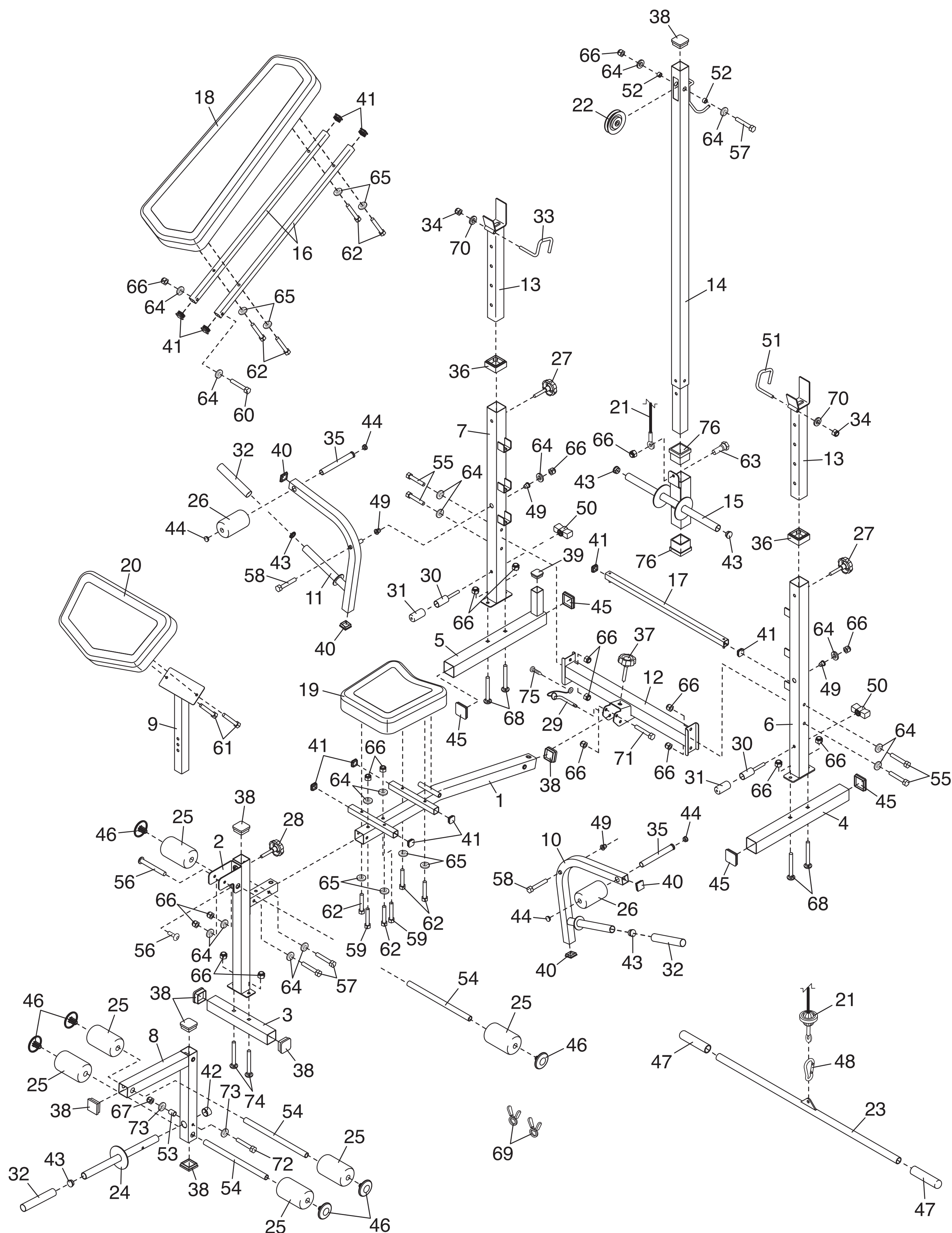
Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE1409.0 R0909A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	42	1	Bumper van de Beenontwikkelaar
2	1	Voorste Been	43	5	25mm Rond Binnenkapje
3	1	Basis Voor	44	4	Kapje van het Klein Schuimrubber Kussen
4	1	Linker Basis			
5	1	Rechter Basis	45	4	50mm Vierkant Binnenkapje
6	1	Linker staander	46	6	Kapje van het Groot Schuimrubber Kussen
7	1	Rechter staander			
8	1	Beencurl	47	2	Greep van de Trekstang
9	1	Curlbuis	48	1	Kableklip
10	1	Linker Vlinderarm	49	4	Huls
11	1	Rechter Vlinderarm	50	2	Bumperknop
12	1	Dwarsstang	51	1	Linker Halterhaak
13	2	Gewichtsteun	52	2	16mm x 10mm Tussenstuk
14	1	Hoogtestang	53	1	13mm x 11,5mm Tussenstuk
15	1	Gewichtdrager	54	3	Buis voor een Lang Schuimrubber Kussen
16	2	Buis van de Rugleuning			
17	1	Steun van de Rugleuning	55	4	M10 x 65mm Bout
18	1	Rugleuning	56	1	M10 x 54mm Boutset
19	1	Zitting	57	3	M10 x 60mm Bout
20	1	Curlkussen	58	2	M10 x 130mm Bout
21	1	Kabel	59	2	M10 x 55mm Bout
22	1	Katrol	60	1	M10 x 170mm Bout
23	1	Trekstang	61	2	M6 x 16mm Schroef
24	1	Gewichtbuis	62	8	M6 x 40mm Schroef
25	6	Groot Schuimrubber Kussen	63	1	M10 x 20mm Bout
26	2	Klein Schuimrubber Kussen	64	16	M10 Zwarte Tussenring
27	2	Knop van de Staander	65	8	M6 Tussenring
28	1	Curlknop	66	20	M10 Zwarte Borgmoer
29	1	Pen van de Dwarsstang	67	1	M8 Slotmoer
30	2	Bumpertje van de Vlinderarm	68	4	M10 x 57mm Draagbout
31	2	Bumperkapje	69	2	Gewichtclip
32	3	Gewichtadapter	70	2	M10 Zilveren Tussenring
33	1	Rechter Halterhaak	71	1	M10 x 70mm Bout
34	2	M10 Zilveren Borgmoer	72	1	M8 x 58mm Bout
35	2	Korte Buis voor een Schuimrubber Kussen	73	2	M8 Tussenring
			74	2	M10 x 52mm Draagbout
36	2	50mm Vierkante Huls	75	1	M4 x 16mm Tapschroef
37	1	Knop van het Onderstel	76	2	60mm Vierkante Huls
38	8	45mm Vierkant Binnenkapje	*	–	Handleiding
39	1	32mm Vierkant Binnenkapje	*	–	Oefeningengids
40	4	30mm Vierkant Binnenkapje	*	–	Smeerpakket
41	10	25mm Vierkant Binnenkapje	*	–	Montage gereedschap

Opmerking: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE1409.0 R0909A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 279635 R0909A